



# こ ん に ち は

平成23年 第5号

当訪問看護ステーションにおいて、4月12日に外部講師をお招きし、  
**リンパ浮腫マッサージの勉強会**を行いました。

## リンパとは？

①～③を総称したものをリンパと言います。

①全身に網の目のように張り巡らされている**リンパ管**

②その管の中を流れている**リンパ液**  
(成分はほとんど血液と同じ)

③鎖骨や、わきの下などにある**リンパ節**

## 血管とリンパ管

血管には心臓から出る血液を送る**動脈**(栄養や酸素を運ぶ) 心臓へ戻る血液を送る**静脈**(老廃物を回収する)があります。

リンパ管は老廃物や疲労物質を回収して運ぶ下水道のような役割です。



**浮腫(ふしゅ)**とは、顔や手足などの末端が体内の水分により痛みを伴わない形で腫れることです。

一般的にはむくみ(浮腫み)とも言われ、何らかの原因で細胞の組織間に体液が溜まってしまった状態になっています。・・・詳しくは、次号にて・・・

それに対し、リンパ浮腫とはリンパ管の圧迫や閉塞等によって生じるリンパ液の流れの阻害と減少のために生じる浮腫のことです。リンパ管を通れない体液が細胞の隙間に溜まることで、細菌や老廃物などの毒素まで溜まってしまい、抵抗力が弱まり、肌にもトラブルが生じます。

だるい・重い・疲れやすい、痛みやしびれ、関節機能の障害、皮膚の乾燥と硬化、蜂窩織炎、等の合併症が起こる可能性があります。  
ほうかしきえん

## リンパ浮腫の原因は

一次性：リンパ管、リンパ節ともに発育が悪いなどの理由で起こる生まれつきのもの

二次性：乳癌、子宮癌、前立腺癌などの手術後に、リンパ節が切除または破壊されたために起こるもの  
9割以上が二次性の方です。

リンパ浮腫は原因の改善が難しいため、できるだけケアによって、リンパ液の流れを改善し、合併症を防ぐ必要があります。基本的な方法として、

圧迫療法 【バンテージ包帯・ストッキング】

運動療法 【ウォーキング・水中運動・関節運動】

医療的徒手リンパドレナージ：リンパ管の流れに沿って、新しいリンパ液の流れを作りながら、リンパ節に向かって流れを誘導していく方法

皮膚のお手入れ【膏の塗布・爪のケア・真菌の治療・傷を作らない】も大切です。

今後、看護ケアに生かせるようリンパマッサージの実技も勉強をしていく予定です。

**緑のカーテンで涼しい夏** ～緑のカーテンとは？～

ゴーヤやアサガオ等のツル性植物で窓などを覆い、日除けにするもので、葉から出る水蒸気によって周辺の温度を下げる効果があります。

昨今のガーデニングブームもあり、ご存じの方も多いと思いますが、自然の力で涼を取ることで、エアコンの使用を抑え節電になり、体にも優しく快適に過ごすことにも繋がります。何より緑が身近に感じられる生活は心が癒されますよね。



**5月12日は、看護の日**

近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、この日を看護の日と定めています。

21世紀の少子高齢社会を支えていくためには、看護の心、ケアの心、助け合いの心を分かち合うことが必要です。そのため、老若男女だれもが、その心をはぐくむきっかけになるように、1990年に制定されました。メインテーマは「看護の心をみんなの心に」。全国各地の病院・診療所や介護老人保健施設等で、気軽に看護にふれていただける楽しい行事・ふれあい看護体験・看護の出前授業などを行っています。当ステーションの若い看護師の中にも、ふれあい看護体験を通して看護師を目指した者もいます。

「看護の心」が広がり、地域で働く仲間が増えてくれることを願っています。

**編集後記**

昨年末いただいたゆり根を、庭に植えてみました。ろくに水もあげず忘れかけていたら、先日ふと目をやると、芽が出ていました。

それからというもの、日に日にグイグイと伸びています。そして、今では、毎朝出かける前の私に元気をくれるようになりました。花が咲いて、皆様にご報告できるといいのですが・・・

松田

**青葉若葉を渡る風が、快く感じられます。**

**お天気の良い日は、窓を開けて  
さわやかな風を味わいましょう！**



**【目安箱】**

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

910-6327 主任管理者 吉井

都筑医療センター訪問看護ステーション

TEL 045-913-5181

都筑ヘルパーステーション

TEL 045-913-3577

都筑区医師会居宅支援センター

TEL 045-910-6327

TEL 045-911-6100

都筑医療センター介護福祉用具センター

TEL 045-911-6100

看護・介護・福祉用具

FAX 045-911-6700

居宅

FAX 045-910-6506

☆☆パソコンから医療センターの活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.tsuzuki-med.org/center/idea.html>

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『医療センター在宅事業部門』からお入り下さい。